I885957

(19)中華民國智慧財產局

(12)發明說明書公告本 **(11)證書號數：TW I885957 B**

(45)公告日： 中華民國 114 (2025) 年 06 月 01 日

(21)申請案號：113122551 (22)申請日： 中華民國 113 (2024) 年 06 月 18 日

(51)Int. Cl.： *A63B23/02 (2006.01)* *A63B21/00 (2006.01)*
A63B1/00 (2006.01) *A63B6/00 (2006.01)*

(71)申請人：小龍魂健身股份有限公司 (中華民國) (TW)
臺中市北屯區和祥六街 23 號 2 樓

(72)發明人：余柏賢 (TW)

(74)代理人：高玉駿；楊祺雄

(56)參考文獻：

CN	114225298A	CN	116785645A
CN	213942019U	US	4195834A
US	11738236B2		

審查人員：陳健元

申請專利範圍項數：10 項 圖式數：8 共 24 頁

(54)名稱

具有可調整支撐墊的健身裝置

(57)摘要

一種具有可調整支撐墊的健身裝置，適用於安裝在一基座且包含一機架單元、一助力單元、一支撐墊單元及至少一握把單元。該助力單元用來在一高度方向上提供一向上支撐力。該支撐墊單元被該助力單元帶動而能沿該高度方向移動。該支撐墊單元包括一連接架、一可調整地沿一長度方向相對於該連接架滑移的滑座，及一隨著該滑座移動的支撐墊。該支撐墊在該長度方向上具有一預定長度而能供一使用者的軀幹抵靠。該握把單元設置在該機架單元或該基座，且用來供該使用者的手部握持。本發明能調整該支撐墊的位置並輔助使用者完成健身動作。

指定代表圖：

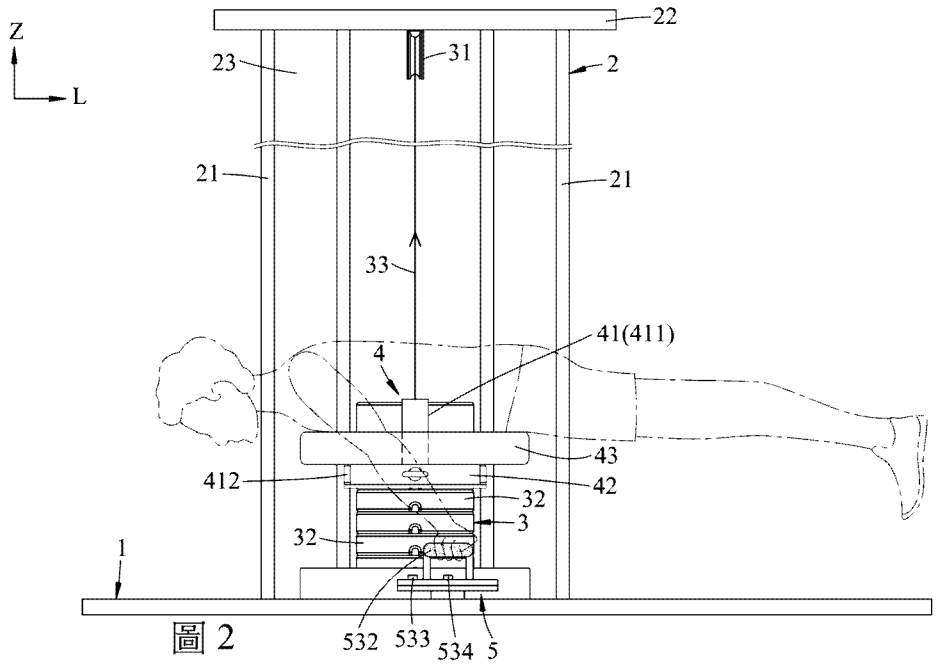


圖 2

符號簡單說明：

1:基座

2:機架單元

21:連接柱

22:上座

23:背板

3:助力單元

31:滑輪

32:配重塊

33:連動繩

4:支撐墊單元

41:連接架

411:連接桿

412:固定軌條

42:滑座

43:支撐墊

5:握把單元

532:握把

533:定位銷

534:彈簧銷

Z:高度方向

L:長度方向

I885957

【發明摘要】

【中文發明名稱】　具有可調整支撐墊的健身裝置

【中文】

一種具有可調整支撐墊的健身裝置，適用於安裝在一基座且包含一機架單元、一助力單元、一支撐墊單元及至少一握把單元。該助力單元用來在一高度方向上提供一向上支撐力。該支撐墊單元被該助力單元帶動而能沿該高度方向移動。該支撐墊單元包括一連接架、一可調整地沿一長度方向相對於該連接架滑移的滑座，及一隨著該滑座移動的支撐墊。該支撐墊在該長度方向上具有一預定長度而能供一使用者的軀幹抵靠。該握把單元設置在該機架單元或該基座，且用來供該使用者的手部握持。本發明能調整該支撐墊的位置並輔助使用者完成健身動作。

【指定代表圖】圖2

【代表圖之符號簡單說明】

1:基座

2:機架單元

21:連接柱

22:上座

23:背板

3:助力單元

31:滑輪

32:配重塊

33:連動繩

4:支撐墊單元

41:連接架

411:連接桿

412:固定軌條

42:滑座

43:支撐墊

5:握把單元

532:握把

533:定位銷

534:彈簧銷

Z:高度方向

L:長度方向

【發明說明書】

【中文發明名稱】　具有可調整支撐墊的健身裝置

【技術領域】

【0001】本發明是有關於一種訓練器械，特別是指一種具有可調整支撐墊的健身裝置。

【先前技術】

【0002】街頭健身利用自身重量及日常生活中可接觸的物品進行徒手訓練，例如公園的單槓、地板、梯架等。常見的健身動作有人體國旗、俄式挺身、前水平及暴力上槓。

【0003】由於這些徒手訓練的動作需要強大的肌力克服自身體重，以及擁有優秀的體能表現才能完成，這些對於健身者來說屬於高難度的動作，要學習並完成健身訓練，頗為困難。

【發明內容】

【0004】因此，本發明的目的，即在提供一種能輔助健身且具有可調整支撐墊的健身裝置。

【0005】於是，本發明具有可調整支撐墊的健身裝置，適用於安裝在一基座。該具有可調整支撐墊的健身裝置包含一機架單元、一

助力單元、一支撐墊單元，及至少一握把單元。

【0006】該機架單元適用於沿一高度方向安裝在該基座。該助力單元設置在該機架單元，且用來在該高度方向上提供一向上支撐力。該支撐墊單元連接該助力單元且被該助力單元帶動而能沿該高度方向移動。該支撐墊單元包括一連接該助力單元的連接架、一可調整地沿一實質上垂直於該高度方向的長度方向相對於該連接架滑移的滑座，及一設置在該滑座且隨著該滑座移動的支撐墊。該支撐墊在該長度方向上具有一預定長度而能供一使用者的軀幹抵靠。該握把單元設置在該機架單元或該基座，且用來供該使用者的手部握持。

【0007】本發明的功效在於：利用該支撐墊供使用者的軀幹抵靠，並通過該助力單元提供的該向上支撐力，能帶動該支撐墊上升，以輔助使用者完成健身動作。且該滑座能相對於該連接架滑移，因此能依使用者的身高調整該支撐墊的位置，適用性佳。

【圖式簡單說明】

【0008】本發明的其他的特徵及功效，將於參照圖式的實施方式中清楚地呈現，其中：

圖 1 是一側視示意圖，說明本發明具有可調整支撐墊的健身裝置的一第一實施例用來輔助一使用者進行俄式挺身的健身訓練；

圖 2 是一類似於圖 1 的示意圖，說明該第一實施例輔助支撐該使用者完成俄式挺身的健身動作；

圖 3 是一使用示意圖，說明該第一實施例的一滑座能相對於一連接架滑移，以調整一支撐墊在一長度方向上的位置；

圖 4 是一不完整的前視示意圖，說明該第一實施例的兩個握把單元設置在該支撐墊的下方，且該第一實施例的一助力單元用來帶動一支撐墊單元移動；

圖 5(1)、(2)是一使用示意圖，說明每一該握把單元的一握把能被調整；

圖 6(1)、(2)是另一使用示意圖，說明每一該握把能被調整；

圖 7 是一類似於圖 2 的視圖，說明該支撐墊的一種變化例；及

圖 8 是一類似於圖 2 的視圖，說明本發明的一第二實施例，用來輔助一使用者進行前水平的健身訓練。

【實施方式】

【0009】在本發明被詳細描述前，應當注意在以下的說明內容中，類似的元件是以相同的編號來表示。

【0010】參閱圖1至圖3，本發明具有可調整支撐墊的健身裝置的一第一實施例，適用於安裝在一基座1，該具有可調整支撐墊的健身裝置包含一機架單元2、一助力單元3、一支撐墊單元4，及兩個

握把單元5(由於觀看角度的關係，圖中僅看到一個握把單元5)。

【0011】該機架單元2適用於沿一高度方向Z安裝在該基座1。該基座1可以是彈性墊、地面或板件。本實施例的該機架單元2包括多個安裝在該基座1並沿一高度方向Z延伸的連接柱21、一固定在該等連接柱21頂側的上座22，及一連接該上座22且沿該高度方向Z延伸的背板23。

【0012】參閱圖2至圖4，該助力單元3設置在該機架單元2，且用來在該高度方向Z上提供一向上支撐力。本實施例的該助力單元3包括一能轉動地固定在該機架單元2的上座22的滑輪31、多個位於該滑輪31下方的配重塊32，及一用來帶動該等配重塊32沿該高度方向Z移動的連動繩33。該連動繩33具有相反的一第一端331及一第二端332。該第一端331固定連接該支撐墊單元4。該第二端332用來連接該等配重塊32。使用者能通過選擇被帶動的該等配重塊32的數量，以改變該向上支撐力的大小。該向上支撐力等於被帶動數量的該等配重塊32的重量。

【0013】該支撐墊單元4連接該助力單元3的連動繩33且能被該助力單元3帶動而沿該高度方向Z移動。該支撐墊單元4包括一連接該連動繩33的第一端331的連接架41、一可調整地沿一實質上垂直於該高度方向Z的長度方向L相對於該連接架41滑移的滑座42，及一設置在該滑座42且隨著該滑座42移動的支撐墊43。本實施例的

該支撐墊43與該助力單元3在一實質上垂直於該高度方向Z與該長度方向L的寬度方向W上相間隔。在一些變化例中，該助力單元3也能轉向90度並與該支撐墊43在該長度方向L上相間隔。該支撐墊43在該長度方向L上具有一預定長度而能供一使用者的軀幹抵靠。

【0014】具體而言，該連接架41包括一呈L型且連接該助力單元3的連接桿411，及一連接該連接桿411且沿該長度方向L延伸的固定軌條412。該固定軌條412具有多個在該長度方向L上間隔設置的限位孔413，及兩個在該寬度方向W相間隔的限位溝414。該滑座42具有一能滑移地設置在該固定軌條412的移動件421，及一穿過該移動件421並選擇性地定位在其中一該限位孔413的插銷422。該移動件421具有兩個分別能滑移地接合於該等限位溝414的限位軌423。本實施例的該等限位軌423是勾部。在其他變化例中，該連接架41與該滑座42能以現有的均等元件代替，只要兩者能相對滑移並定位即可。

【0015】該支撐墊43可以是彈性墊或軟墊。

【0016】由於該滑座42能相對於該連接架41滑移，因此能依使用者的身高調整該支撐墊43在該長度方向L上的位置，適用性佳。

【0017】本實施例利用該助力單元3的向上支撐力能帶動該支撐墊單元4向上移動，以輔助在該高度方向Z抬高使用者。

【0018】參閱圖2、圖4及圖5(1)、(2)，該等握把單元5在該高度

方向Z位於該支撐墊43的下方，且在該寬度方向W間隔設置在該基座1。該等握把單元5用來供該使用者的手部握持。每一該握把單元5包括一固定在該基座1上的固定座51、一安裝在該固定座51上且能相對於該固定座51移動的移動座52，及一設置在該移動座52且隨著該移動座52移動的握把組53。

【0019】在本實施例中，該固定座51大體上呈長方體且具有在沿該寬度方向W延伸的軌道511，及多個間隔設置在該軌道511之底面的定位孔512。該移動座52大體上呈圓盤狀且具有多個呈扇形排列且間隔設置的調整孔521。

【0020】該握把組53具有一能樞轉地設置在該移動座52的握把座531、一固定在該握把座531的握把532、一穿過該握把座531且選擇性地定位在其中一該調整孔521的定位銷533，及一穿過該握把座531與該移動座52且選擇性地定位在其中一該定位孔512的彈簧銷534。該握把座531能以該彈簧銷534為轉動中心相對於該移動座52轉動，並配合該定位銷533，就能將該握把座531定位在其中一該調整孔521，藉此改變該握把532的角度。

【0021】如圖4及圖5(1)所示，該等握把532垂直於該軌道511，此時該等握把532可供使用者採用標準肩寬握距的正握姿勢。如圖5(2)所示，將該等握把532轉動90度，此時該等握把532可供使用者採用1.5倍肩寬握距的反握姿勢。如圖6(1)所示，將該等握把532

轉動36度且朝外側移動一段距離，此時該等握把532可供使用者採用2倍肩寬握距的外八握姿。如圖6(2)所示，該等握把532轉動18度且移動至該軌道511的最外側的該定位孔512，此時該等握把532可供使用者採用3倍肩寬握距的外八握姿(飛機式)。

【0022】本實施例藉由在該等固定座51的軌道511上移動該等握把組53，能改變該等握把532的間距，或該等握把532與該支撐墊43在該長度方向L上的距離，以配合不同身高、不同臂長的使用者，因此適用範圍廣。另外，更能藉由轉動該等握把組53，改變該等握把532的角度，變化手臂張開角度及手掌握姿，以訓練到手臂不同的肌肉群。在一些變化例中，該握把單元5也可以不具有調整該等握把532之位置或角度的作用。

【0023】參閱圖1及圖2，操作本實施例以輔助進行俄式挺身的健身動作時，使用者的起始位置如圖1所示，使用者向下趴在該支撐墊43上，利用自身的重量下壓該支撐墊43，且雙手握住該等握把532並彎曲手臂，腳尖點在該基座1上。此時，連接該連動繩33的該等配重塊32(其總重通常會小於使用者體重)會因為該支撐墊43下降而被帶動上升。接著，如圖2所示，使用者雙手出力，將手臂打直並水平撐起身體，雙腳同時離地，此時，連接該連動繩33的該等配重塊32會提供該向上支撐力，使該支撐墊單元4上升，以輔助使用者在該高度方向Z抬升身體，因此，使用者能用小於自身體重

的力道(即使用者體重減去該等配重塊32的重量)完成俄式挺身的動作，不僅較為省力，且使用者的軀幹被該支撐墊43所支撐，重心也較穩定，所以使用者能持續地保持在俄式挺身的動作，健身效果較佳。

【0024】要說明的是，由於該向上支撐力等於被帶動數量的該等配重塊32的重量，也就是說，當使用者選擇數量較多的該等配重塊32時，該向上支撐力愈大，就愈輕鬆能完成俄式挺身的動作。若要加強健身效果，則能減少該等配重塊32的數量。

【0025】參閱圖7，在一種變化例中，該支撐墊43有一墊體431，及一能翻轉地設置在該墊體431的一端的靠枕432。該墊體431具有供該使用者的軀幹抵靠的該預定長度。該靠枕432供該使用者的胸部壓靠，以進行俄身挺身加上拱背的訓練。該靠枕432與該墊體431是用布片車縫連接，因此不使用時，能將該靠枕432翻轉至該墊體431的前側下方。

【0026】參閱圖8，本發明的一第二實施例類似於該第一實施例，差異處在於：

【0027】該具有可調整支撐墊的健身裝置包括一個握把單元5'。該握把單元5'固定在該機架單元2的背板23且在該高度方向Z高於該支撐墊單元4。該握把單元5'具有一連接在該機架單元2的背板23且沿該寬度方向W延伸的握把532'。具體而言，該握把532'是一支

金屬長桿。

【0028】操作本實施例以輔助進行前水平的健身動作時，使用者以仰姿躺在該支撐墊43上，雙手握住該握把532'並打直手臂。連接該連動繩33的該等配重塊32會提供該向上支撐力，使該支撐墊單元4能在該高度方向Z上輔助抬升使用者的身體，因此，使用者能用小於自身體重的發力完成前水平的動作，較為省力，且使用者的軀幹被該支撐墊43所支撐，重心也較穩定，所以使用者能持續地保持前水平動作，健身效果較佳。

【0029】綜上所述，本發明具有可調整支撐墊的健身裝置，利用該支撐墊43供使用者的軀幹抵靠，並通過該助力單元3提供的該向上支撐力，能帶動該支撐墊43上升，以輔助使用者完成健身動作。加上本發明的該滑座42能相對於該連接架41滑移，因此能依使用者的身高調整該支撐墊43在該長度方向L上的位置，適用性佳，故確實能達成本發明的目的。

【0030】惟以上所述者，僅為本發明的實施例而已，當不能以此限定本發明實施的範圍，凡是依本發明申請專利範圍及專利說明書內容所作的簡單的等效變化與修飾，皆仍屬本發明專利涵蓋的範圍內。

【符號說明】

【0031】

1:基座

2:機架單元

21:連接柱

22:上座

23:背板

3:助力單元

31:滑輪

32:配重塊

33:連動繩

331:第一端

332:第二端

4:支撐墊單元

41:連接架

411:連接桿

412:固定軌條

413:限位孔

414:限位溝

42:滑座

421:移動件

422:插銷

423:限位軌

43:支撐墊

431:墊體

432:靠枕

5,5':握把單元

51:固定座

511:軌道

512:定位孔

52:移動座

521:調整孔

53:握把組

531:握把座

532,532':握把

533:定位銷

534:彈簧銷

Z:高度方向

L:長度方向

W:寬度方向

【發明申請專利範圍】

【請求項1】一種具有可調整支撐墊的健身裝置，適用於安裝在一基座，該具有可調整支撐墊的健身裝置包含：

一機架單元，適用於沿一高度方向安裝在該基座；

一助力單元，設置在該機架單元，且用來在該高度方向上提供一向上支撐力；

一支撐墊單元，連接該助力單元且被該助力單元帶動而能沿該高度方向移動，該支撐墊單元包括一連接該助力單元的連接架、一可調整地沿一實質上垂直於該高度方向的長度方向相對於該連接架滑移的滑座，及一設置在該滑座且隨著該滑座移動的支撐墊，該支撐墊在該長度方向上具有一預定長度而能供一使用者的軀幹抵靠；及

至少一握把單元，設置在該機架單元或該基座，且用來供該使用者的手部握持。

【請求項2】如請求項1所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，包含兩個握把單元，該等握把單元沿一實質上垂直於該高度方向與該長度方向的寬度方向間隔設置在該基座，每一該握把單元包括一設置在該基座的固定座、一能相對於該固定座移動的移動座，及一設置在該移動座且隨著該移動座移動的握把組。

【請求項3】如請求項2所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該移動座具有多個間隔設置的調整孔，該握把組具有一能樞轉地設置在該移動座的握把座、一固定在該握把座的握把，及一穿過該握把座且選擇性地定位在其中一該

調整孔的定位銷。

【請求項4】如請求項3所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該固定座具有一軌道，及多個間隔設置在該軌道的定位孔，該握把組還具有一穿過該握把座與該移動座且選擇性地定位在其中一該定位孔的彈簧銷。

【請求項5】如請求項1所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，包含一握把單元，該握把單元設置在該機架單元且在該高度方向高於該支撐墊單元，該握把單元具有一連接在該機架單元的握把。

【請求項6】如請求項1所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該連接架具有多個在該長度方向上間隔設置的限位孔，該滑座具有一能滑移地設置在該連接架的移動件，及一穿過該移動件並選擇性地定位在其中一該限位孔的插銷。

【請求項7】如請求項6所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該連接架還具有兩個間隔設置的限位溝，該滑座的移動件具有兩個分別能滑移地接合於該等限位溝的限位軌。

【請求項8】如請求項6所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該連接架包括一連接該助力單元的連接桿，及一連接該連接桿且沿該長度方向延伸並供該滑座滑接的固定軌條，該等限位孔形成在該固定軌條。

【請求項9】如請求項1所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該支撐墊有一墊體，及一能翻轉地設置在該墊體的一端的靠枕，該墊體具有該預定長度，該靠枕供該使用者的

胸部壓靠。

【請求項10】如請求項1所述的具有可調整支撐墊的健身裝置，其中，該助力單元包括多個配重塊，及一用來帶動該等配重塊沿該高度方向移動的連動繩，該連動繩具有相反的一第一端及一第二端，該第一端設置在該連接架，該第二端用來帶動該等配重塊。

【發明圖式】

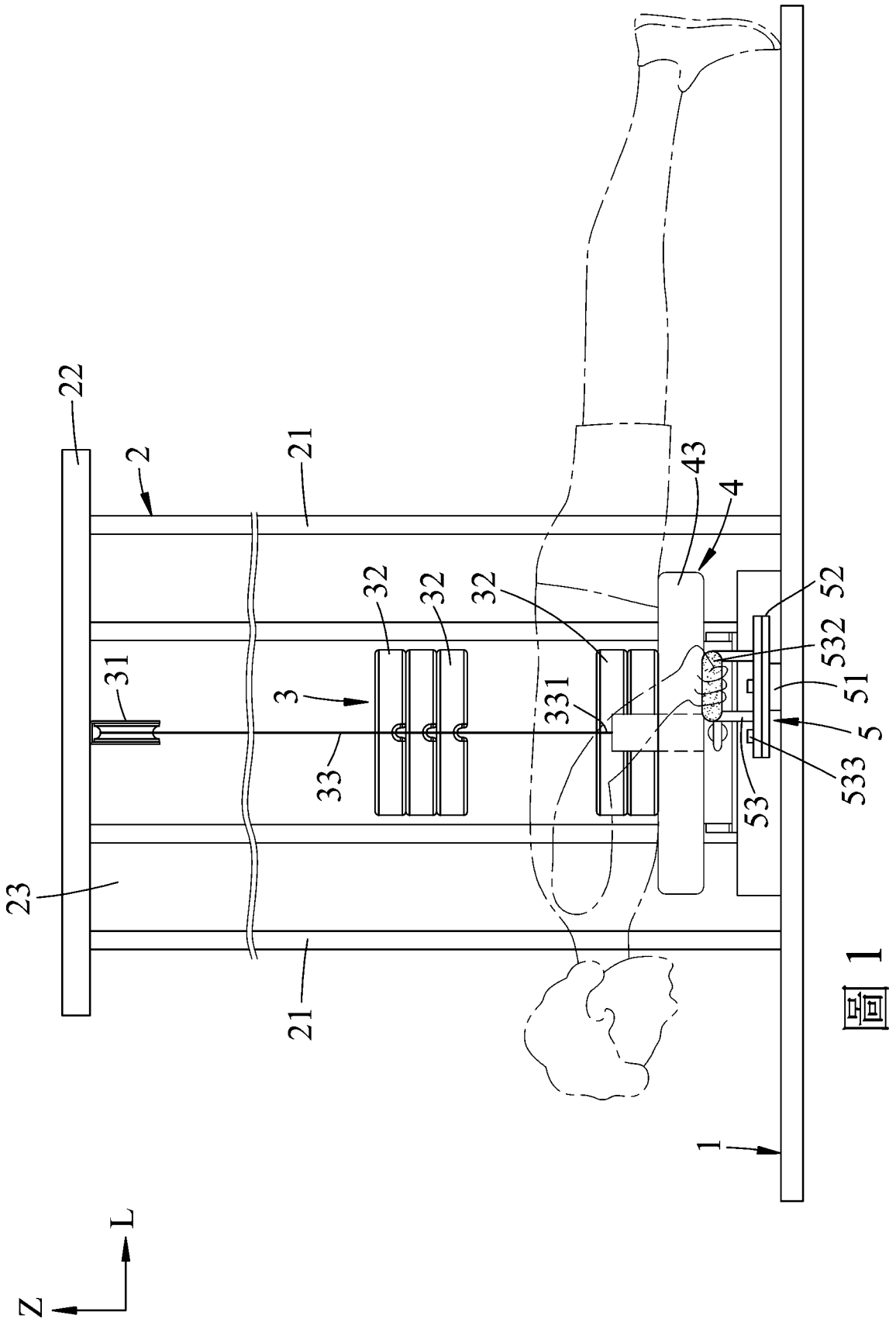


圖 1

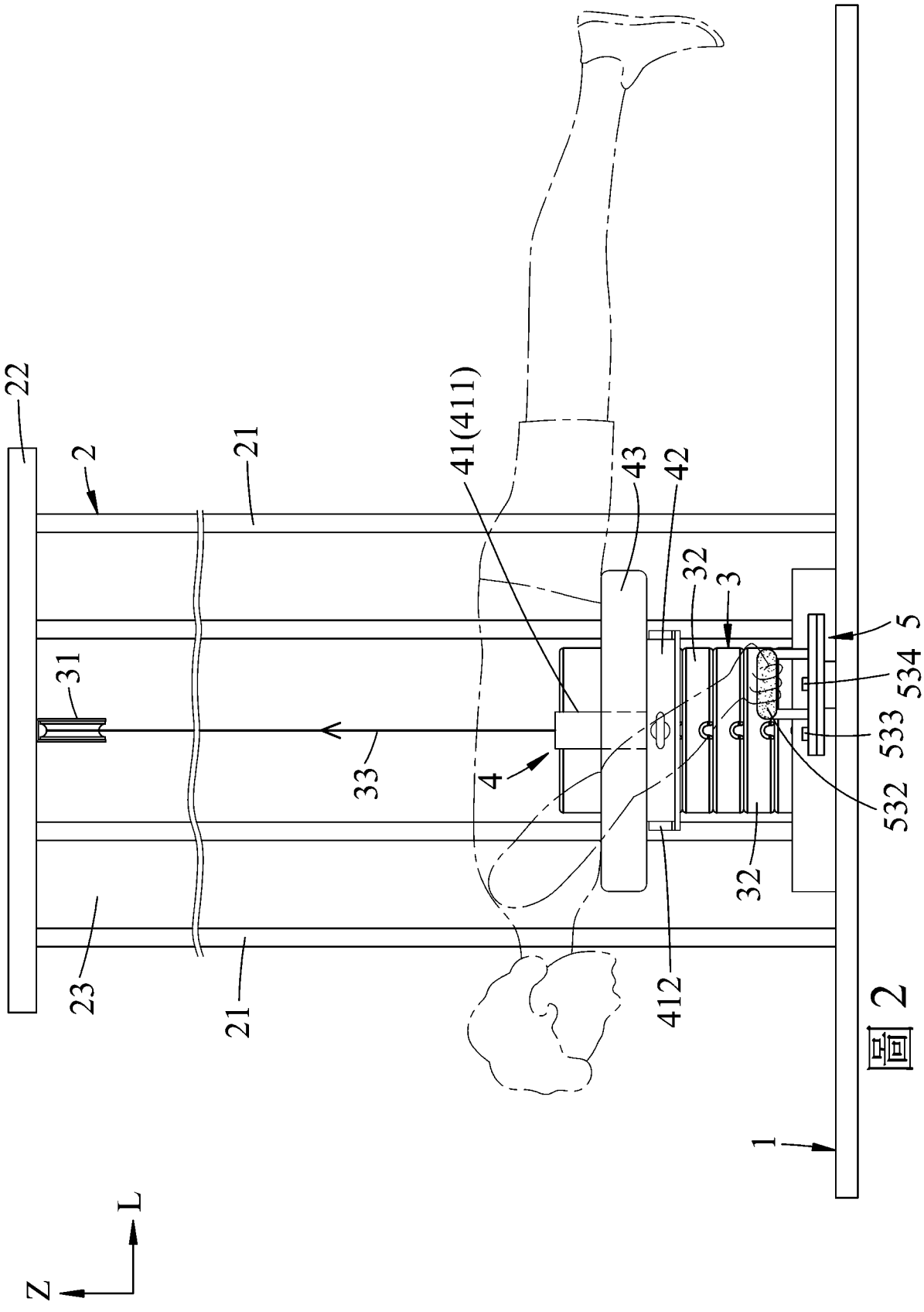


圖 2

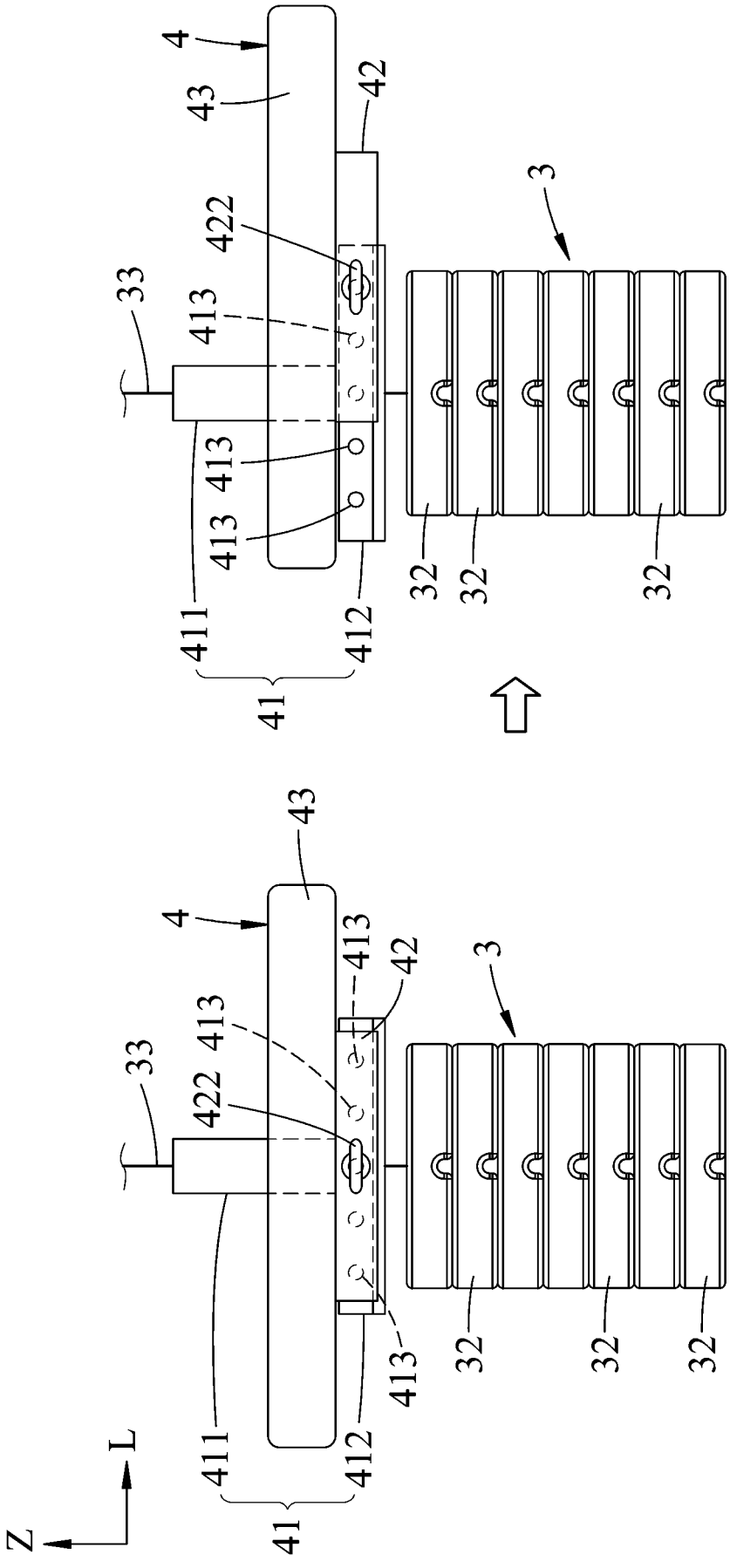

4
43
42
3
422
33
413
413
413
411
412
41
32
32
32
43
4
413
42
3
413
422
33
32
32
32
413
411
412
41
L
Z

圖 3

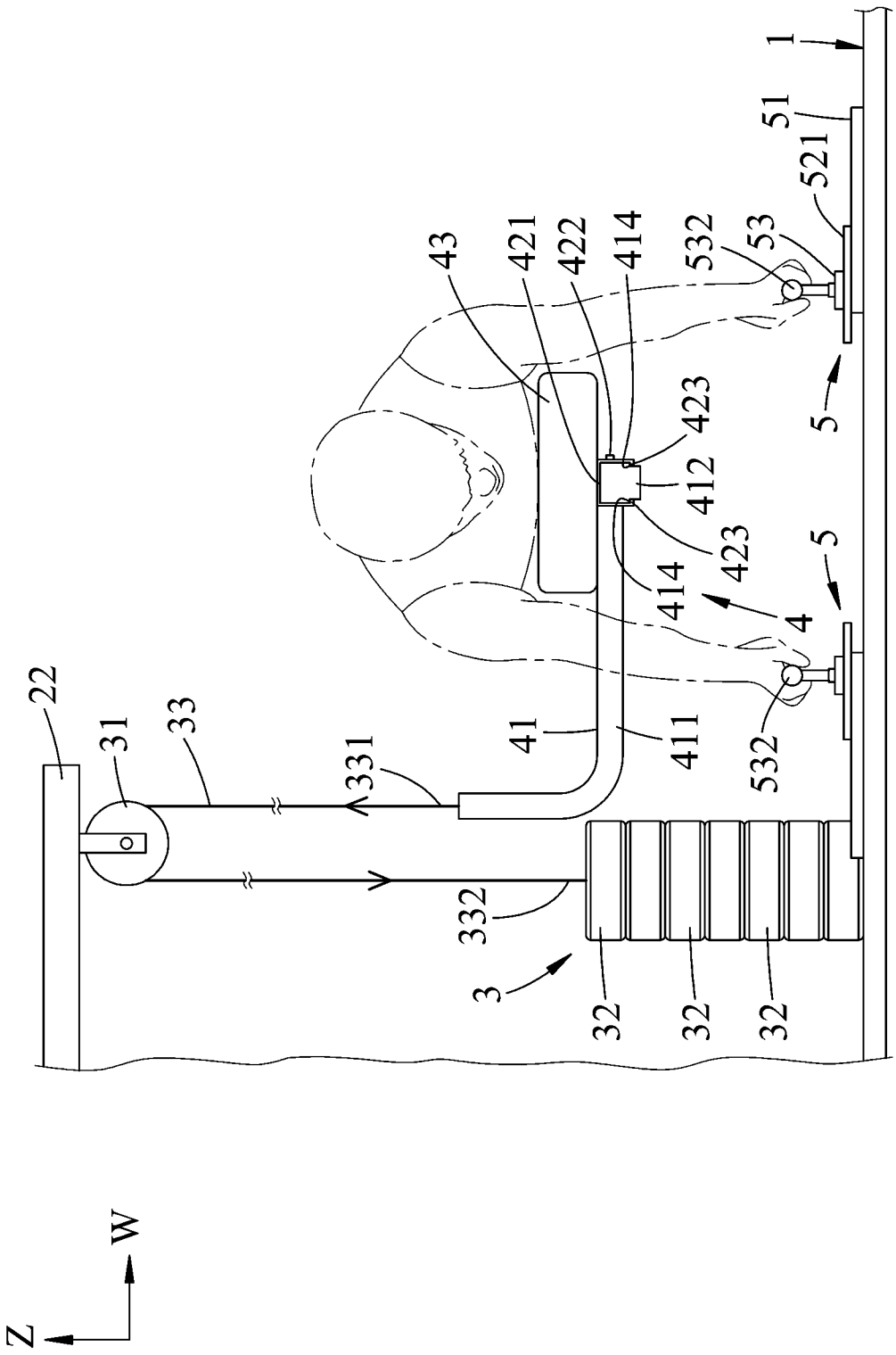

1
51
521
53
532
43
421
422
414
423
412
5
4
22
31
33
331
41
411
332
3
32

圖 4

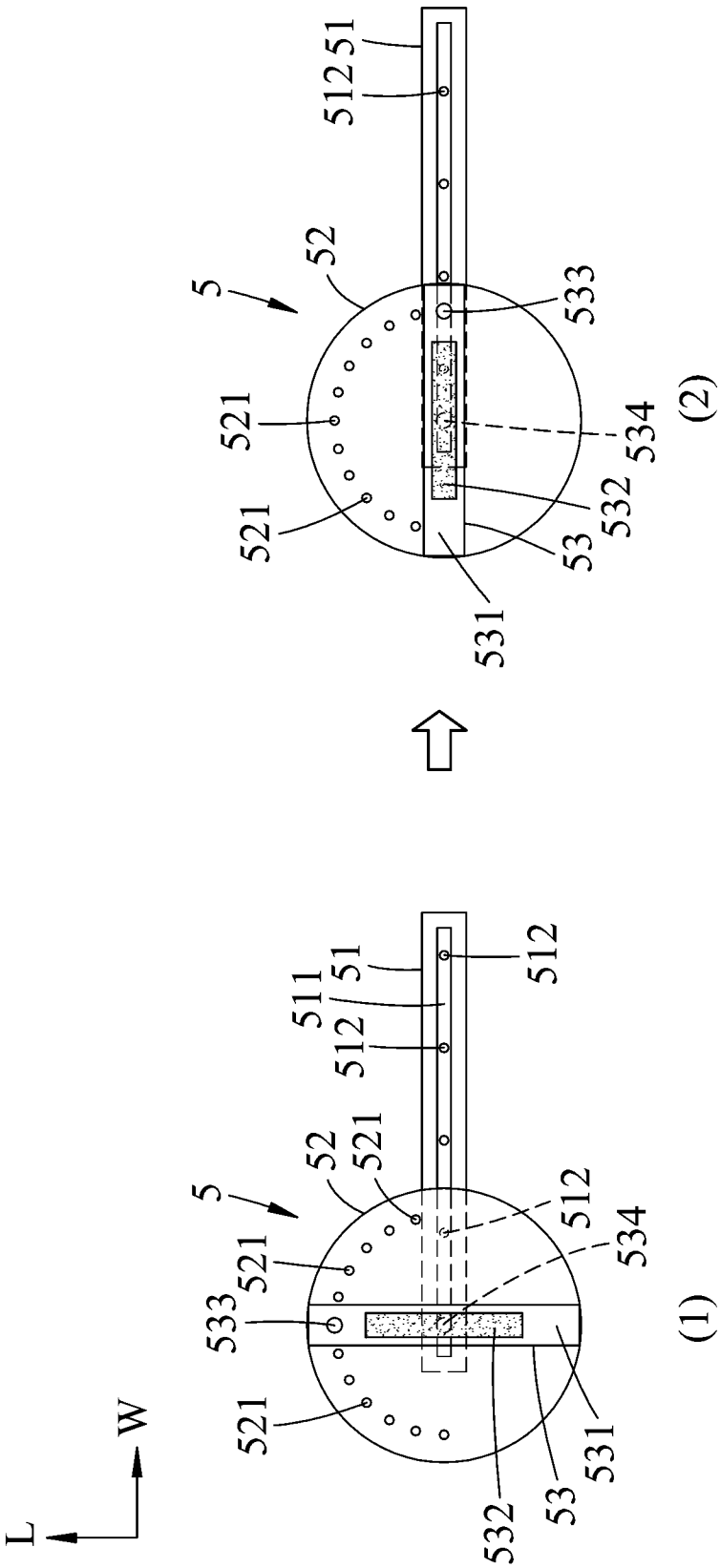


圖 5

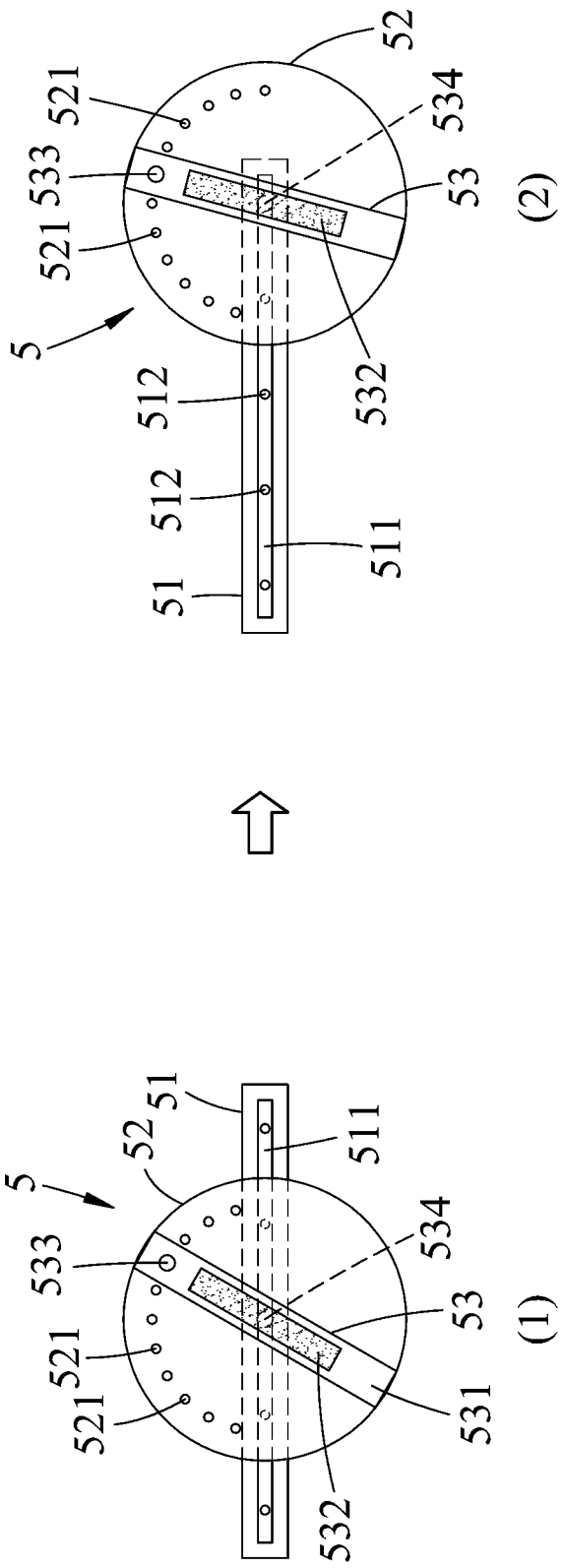

(1)
5
52
51
511
534
533
53
521
521
531
532
(2)
52
521
534
533
53
521
5
532
512
512
511
51

圖 6

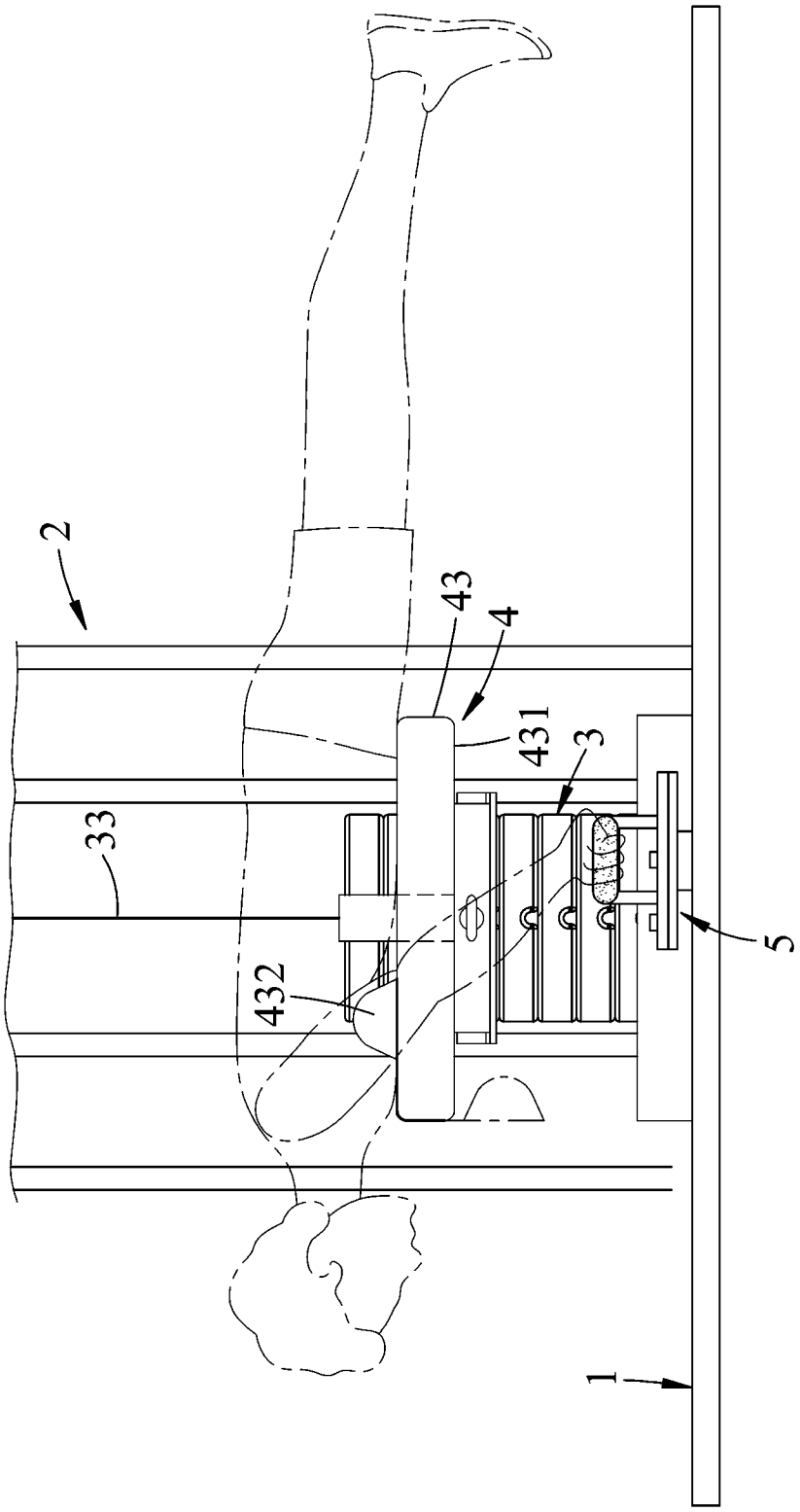


圖 7

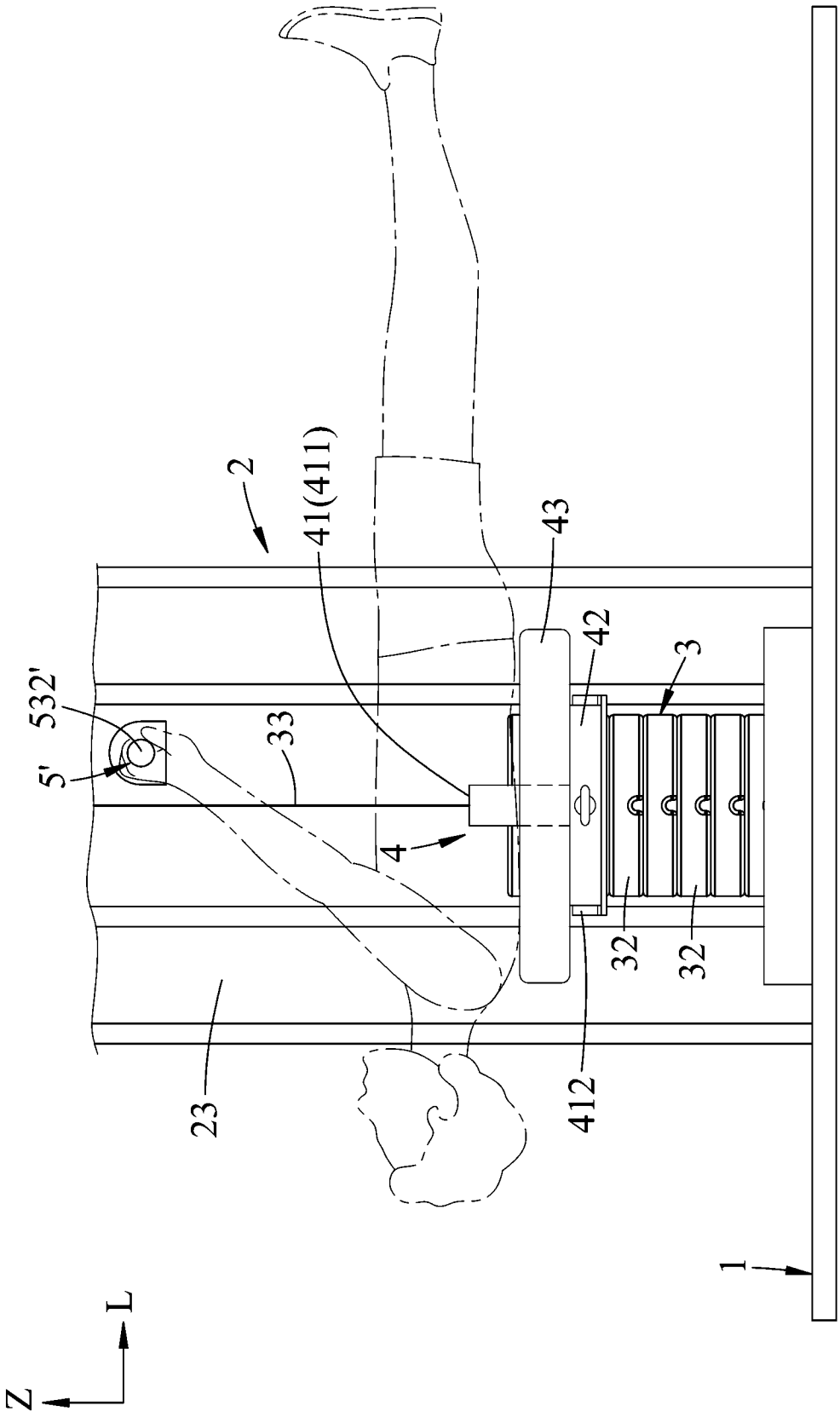


圖 8